ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
ஐப்பசி
மலர் 13

1975
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

குடும்பக் கட்டுப்பாடு - மாத்திரைகள்

கவனிக்கத்தக்க சில குறிப்புகள்

அமெரிக்க உணவு - மருத்துவ இலாகா (Food and Drug Administration) கீழ்க்கண்ட சில செய்திகளை குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளுடன் அச்சிட்டு விநியோகிக்க சட்டமியற்றத் திட்டமிட்டுள்ளது.

(1) இந்த மாத்திரைகள் லேசாகவோ கடுமையாகவோ இதய நோய் வரக் காரணமாகலாம்.

(2) 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர் இதை உபயோகிப்பது அவ்வளவு உசிதமல்ல. ரத்தம் உறைந்துவிடவும், அதன் விளைவான பக்ஷவாதம் முதலியவை நேரவும் இது காரணமாகலாம்.

(3) இதன் உபயோகத்திற்குப் பின் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு உறுப்புகளின் வளர்ச்சி குன்றவும், இதயக்குறை ஏற்படவும் கூடும்.

(4) தொடர்ந்து உபயோகத்திற்குப் பின் கருத்தரிக்க விரும்பினால் மாத்திரைகளை நிறுத்தி மூன்று மாதங்கள் வரை உடல் உறவு கொள்ளாதிருத்தல் நலம். மருந்தை நிறுத்தியதும் கருத்தரித்தவர்களுக்குக் கரு நிலைக்காமல் தானே கலைந்துவிடக்கூடும்.

(5) மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும்போதே மாதவிடாய் ஒருதடவை வராமல் நின்றுவிட்டால், உடன் மாத்திரைகளை நிறுத்தி கரு ஏற்பட்டுள்ளதா என்று சோதித்துக்கொள்வது அவசியம். கருத்தரித்துள்ள போது மாத்திரை சாப்பிட்டால் கருவைப் பாதிக்கும். உடல் ஊனம், இதயத்தில் குறைவு இவை சிசுவிற்கு ஏற்படலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नम:

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
ஐப்பசி
மலர்-13

1975
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वाङ् म आसन् । नसो: प्राण: । अक्ष्योश्चक्षु: ।
कर्णयो: श्रोत्रम् । बाहुवोर्बलम् । ऊरुवोरोज: ।
अरिष्टा विश्वान्यंगानि तनू: ।
तनुवा मे सह नमस्ते अस्तु मा मा हिंसी: ।।

இறைவ! உனதருளால் பெற்ற அறுசுவை உணவை உண்டதால் நிறைவு பெற்ற எனக்கு வாயில் பேசும் சக்தியும், மூக்கில் பிராண சக்தியும், கண்களில் பார்வையும், காதுகளில் கேட்கும் சக்தியும், கைகளில் வலிவும், தொடைகளில் நடைக்கான தெம்பும் ஏற்பட்டுள்ளது. முன் விலவிலத்து நின்ற எல்லா அவயவங்களும் உணவிற்குப் பின் பலம் பெற்று உட்புலன்களும், வெளிப்புலன்களும் தெளிவு பெற்றன. அதற்கு உன்னை வணங்குகிறேன். இதே நிறைவுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் வேதனையற்றவனாக வாழ அருள்வாயாக!

— *தைத்திரியோபநிஷத்து.*

மருத்துவம் அளித்த இறைவன்

நோயற்ற வாழ்வைக் குறைவற்ற செல்வமாகக் கருதுகிறோம். ஆரோக்கிய நெறிகளை முறை வழுவாது கடைபிடிப்பவன் நோயற்று வாழ்கிறான். ஆரோக்கிய நெறிகளைச் சரியாகப் பின்பற்றாதவன் நோய் வாய்ப் படுகிறான். நோயற்ற வாழ்வுதான் இன்ப வாழ்வு. நோய்கள் பலவகை. ஆரோக்கிய நெறிகளை முறைப்படி கடைப்பிடிப்பவனுக்கும் கூட ஏற்படக்கூடிய சில நோய்கள் உண்டு. பசி, தாகம் முதலியவை இந்தப் பிரிவில் வரக்கூடியவை. இவைகளை இயற்கை நோய்கள் என்பர். இயற்கை நோய்களில் தலையாயது உடல் அழிவு என்னும் மரணம். இந்நோய்களுக்கு இறைவன் அருள் ஒன்றுதான் மருந்து. மார்க்கண்டேயன் இம்மருந்தை இறைவனிடமிருந்து வேண்டிப்பெற்று அமரனானன். இப்படி அழிவைப் போக்கி அமரத்துவம் அளிப்பதே அமுதம் எனும் மருந்து.

கசியபர் என்றொரு மஹரிஷி. அதிதி, திதி என்று அவருக்கு இரு மனைவியர். அதிதிக்குத் தேவர்களும், திதிக்கு அசுரர்களும் குழந்தைகள். அவர்களது பிறப்பிற்கான சூழ்நிலைக்கேற்ப தேவர்கள் மன்னுயிர் காப்பவர்களாகவும், அசுரர்கள் தன்னுயிர் பேணுபவர்களாகவும் ஆகின்றனர். தாய் கர்ப்பமுற்ற சூழ்நிலை செய்துகொடுத்த விசித்திரம் இது. குணத்திலே இவ்வளவு மாறுபட்டிருந்தும் இவ்விரு பிரிவினரும் ஒரு முயற்சியிலே ஒற்றுமையைக் காட்டுகின்றனர். இருவருக்கும் தம் வழியிலே மேன்மைபெறத் தேவையானதும் மரணத்தை வென்று அமரத்துவம் அளிக்கவல்லதும் ஆகிய அமுதத்தை அடையப் பாற்கடலைக் கடைகின்றனர். முயல்பவனுக்கு எதுவுமே உதவுமாப் போல அவர்களுக்கு மலையே மத்தாகிறது. பாம்பே கடையும் கயிறுகிறது. ஒரு பொருளை மிகவும் தூய்மையாகச் செய்யும்பொழுது முதலில் வெளியாவது அதிலுள்ள அழுக்கு. அழுக்கை நீக்கித்தான் தூய பொருளைப் பெறவேண்டும். அழிவற்ற நிலைக்குரிய சாதனமான அமுதத்தைப் பெற முயன்று கொண்டிருப்பவர்களுக்கு முதலில் எதிர்ப்படுவது, அதிலே உருவான விஷம். உமையொரு பாகனாகிய இறைவன் அருள் பரிபாலிக்க விஷம் பிரிந்து அவனுள் அடங்கிவிடுகிறது. திரும்ப அவர்கள் எடுத்த தன் முயற்சி திருவினையாகி அதன் விளைவாக இறைவன் அமுத கலசமும், ஔஷதிகளும் தாங்கிப் பாற்கடலிலிருந்து நீருண்ட மேகவர்ணனாக ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் வெளியாகிறான். இறைவனின் கையில் விளங்கும் அமுதமும், ஔஷதியும் ஆயுர்வேத உருப்பெற்று மானிடர்களிடம் வழங்கப் பெறுகிறது. அவருடன் அமுதத்துடன் தோன்றியமையாலேயே சந்திரன், லக்ஷ்மி, கல்பக

விருக்ஷம், காமதேனு, ஆயுர்வேதம் முதலியவை அனைத்தும் அமரத்துவம் பெறுகின்றன,

பசியறிந்து குறிப்பறிந்து உணவு ஊட்டுபவள் தாய், நோய் வேதனையறிந்து வேதனை யகலப் பணிவிடை செய்பவள் தாய். அமுதத்திற்காக ஏங்கி நிற்பவர்களுக்கு அமுதம் வழங்கத் தாயுருவம் கொள்கிருன் ஸ்ரீதந்வந்தரி உருவிலே தோன்றிய இறைவன். இறைவனுக்குத் தாயாகி நிற்பதிலே தனித்ததோர் ஆனந்தம். நம் நகர்த் நலைவனுன இறைவனும் அப்படி வேதனை நீக்கத் தாயுமானவன் தானே! தாயிடமும் மாற்றெண்ணம்கொண்ட பண்பின்மை காரணமாக அழிவற்ற நிலையை அடையும் அரிய வாய்ப்பையே அசுரர்கள் இழக்கின்ருர்கள். தாயிடம் தெய்வத்தைக் கண்ட அரிய பண்பின் காரணத்தால் தேவர்கள் அமுதம் பெற்று அமரத்துவம் அடைகின்றனர். இதுதான் ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் தோற்றத்தைப் பற்றிய வரலாறு.

தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்துவைப்பான் கோவிந்தன். நோயைத் தீர்க்க அவன்தரும் மருந்து அவனது மூன்று பெயர்கள். அச்யுத! அநந்த! கோவிந்த! எனத் தன் திருநாமங்களை மனம் உருகிச் சொல்பவனின் நோயைத் தீர்க்கிருன் கோவிந்தன். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு வினையும் வாழ்வின் ஒரு நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாகிறது. நல்ல உணவைச் சாப்பிடுகிருேம். உடல் வளர்ந்து திடமடைகிறது. நல்ல பேச்சு பேசுகிருேம். நட்பும் அமைதியும் கூட்டுறவும் ஒத்துழைப்பும் கிடைக்கிறது. நல்ல செயல்களைச் செய்கிருேம். வாழ்வு இன்பமயமாக அமைகிறது. இதற்கு மாருகச் செய்யும்போது உடலும் வாயும் மனமும் தெளிவுகெட்டு நோய்வசப்படுகின்றன. உடல்நோய், மனநோய், ஆத்மநோய் இம்மூன்றும் தனித்தோ சேர்ந்தோ ஏற்படுகின்றன. நமது வினைகளுக்கும் அவைகளின் பயனுய் ஏற்படும் நோய்களுக்கும் உள்ள இந்த காரியக் காரணத் தொடர்பைத் துண்டிப்பதே இறைவன் நோய் தீர்க்கும் முறை. மருந்துகளும் நோய் தீர்ப்பதில் இதே வழியைக் கடைப்பிடிக்கின்றன. ஆனுல் அவைகளின் சக்தி கட்டுக்கடங்கியது. மருந்தால் தீராத நோய் உண்டு. இறைவன் அருளால் தீராத நோய் இல்லை; அவன் அருளால் தீராத வினை இல்லை; துண்டிக்கமுடியாத கர்மபந்தம் (காரிய காரணத் தொடர்பு) இல்லை. ஆகவே தீராத நோய் எல்லாம் தீர்த்துவைப்பான் கோவிந்தன்.

இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரிக்கோலத்தில் வெளியானது இந்த ஐப்பசி மாதத்தின் கிருஷ்ண பக்ஷத்துத் திரயோதசியில்தான். அந் நன்னுள் நாளது 1—11—75 சனிக்கிழமையன்று கூடுகிறது. நாம் அனைவரும் அவனை வழிபட்டு ஆரோக்கியமும் அமைதியும் தெளிவும் நிறைந்த நல்வாழ்வைப் பெறுவோமாக.

★

ஆசாரக்கோவை

கால் கழுவியபின் செய்யவேண்டியவை

காலினீர் நீங்காமை யுண்டிடுக பற்றியும்
ஈரம் புலராமை யேறற்க வென்பதே
பேரறி வாளர் துணிபு. (18)

கருத்து: உணவு உண்ணுவது, படுக்கையில் படுத்தல் இந்த இரண்டுவிதக் காரியங்களுக்குமுன் நீரினல் கால்களை அவசியம் கழுவிக் கொள்ளவேண்டும். கழுவிய ஈரம் கால்களில் உலர்வதற்குமுன்னே உணவு உண்ணத் தொடங்கவேண்டும். படுக்கையில் படுக்கும் பொழுதோ, கால் ஈரம் உலராமல் பள்ளியேறவே கூடாது. துணியினல் நன்ருய் ஈரமில்லாமல் துடைத்துக்கொண்டே படுக்கவேண்டும். கால் ஈரத்துடன் உண்ணத்தொடங்குவதில் ஜீர்ணம் செவ்வையாகும். ஈரத்துடன் பள்ளிகொள்ளுவதில் ரக்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும் என்று பேரறிவாளரின் கொள்கை.

உணவுகொள் முறைகள்

நீராடிக் கால்கழுவி வாய்பூசி மண்டலஞ்செய்
துண்டாரே யுண்டா ரெனப்படுவா ரல்லாதார்
உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்வ ரதுவெடுத்துக்
கொண்டா ரரக்கர் குறித்து. (19)

கருத்து: முறைப்படி ஸ்நானம்செய்து சுத்தமான சரீரத்துடன் உணவு அருந்துவதற்குமுன்பு ஒருதரம் கால் கழுவிக்கொண்டு காலில் ஈரம் உலருவதற்குமுன்பே உண்ண உட்காரவேண்டும். உணவுப் பண்டங்களைச்சுற்றி முறைப்படி மந்திர நீரினல் வலம் சுற்றிவிட்டு உண்ணவேண்டும். இப்படி உண்ணுவது தேவர்களுக்குத் திருப்தி தரும். இந்த விதியை மீறி உண்ணும் உணவு அரக்கர்களுக்குத் திருப்தி தரும்.

உண்ணுங்கா லேக்குந் திசைகிழக்குக் கண்ணமர்ந்து
தூங்கான் றுளங்காமை நன்கிரீஇ யாண்டும்
பிறிதியாது நோக்கா னுரையான் றெழுதுகொண்டு
உண்க வுகாமை நன்கு. (20)

கருத்து: உண்ணும்பொழுது கிழக்குத் திசையைப் பார்க்கும்படி உட்காரவேண்டும். இதனல் ஆயுள் வளரும். தூங்கி வழியாமல்,

உடலாடாமல், நிமிர்ந்து நேராய் அமர்ந்து, வேறு ஒன்றையும் பார்க்காமல், உணவையே கவனமாய்ப் பார்த்துக்கொண்டு, பேசி அரட்டையடிக்காமல், கலத்தைச் சுற்றி கீழே சிந்தாமல், அன்னலக்ஷ்மியை மனத்தினுலும் கையினுலும் வணங்கிவிட்டு, அன்னத்தைப் பாராட்டிக்கொண்டு நன்ருகச் சாப்பிடுக, இது உடலேயும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாய் வளர்க்கும்.

ஒழிந்த திசையும் வழிமுறையா னல்ல
முகட்டு வழியூண் புகழ்ந்தா ரிகழ்ந்தார்
முகட்டு வழிகட்டிற் பாடு. (21)

கருத்து: ஆகாரம் அருந்துவதற்கு மிகவும் நல்லதான கிழக்குத் திசையைப்பார்த்து உட்காருவதற்கு வசதியில்லாமல் அல்லது பந்தியில் பலர் சேர்ந்து சாப்பிடும் சந்தர்ப்பத்தில் கிழக்கு தவிர மற்ற திசைகளே நோக்கி இருந்துகொண்டும் சாப்பிடலாம், நல்லதே. சௌகர்யத்திற்காக உண்ணும் திசையை ஒருசமயம் மாற்றிக்கொள்ளுவது தோஷமில்லே. ஆனுல் எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் வாயிற்படிக்கு நேராக கட்டில் போட்டு அதில் படுத்து உறங்குவது கூடவே கூடாது. மனதை தீக்கனவுகள் பாதிக்கும். உடலே காற்று பாதிக்கும். படுக்கையைப் பற்றிச் சேர்த்தது இந்தக் கோவையில் கடைசியை நிரப்புவதற்காக.

உணவு கொடுத்துண்டல்

விருந்தினர் மூத்தோர் பசுசிறை பிள்ளே
இவர்க்கூண் கொடுத்தல்லா லுண்ணுரே யென்றும்
ஒழுக்கம் பிழையாதவர். (22)

கருத்து: அழைக்காமல் பசிப்பிணியைப் போக்கிக்கொள்ளுவதற்காக, சாப்பிடுவதற்குத் தானுக வீட்டிற்கு வந்துள்ள அதிதிகள், சாப்பிடுவதற்கு அழைக்கப்பட்டு வந்த நண்பர்கள் உறவினர்கள், வீட்டில் வளர்க்கும் பசுமாடு பறவை முதலிய மிருகங்கள், பிள்ளேகள் இவர்கள் அனேவருக்கும் உணவு கொடுத்துவிட்டுத்தான், தான் உண்ணவேண்டும். இந்த ஒழுக்கத்தில் என்றும் பிழை செய்யவேகூடாது. இது தான் சீலர்களின் ஒழுக்கம். இகத்திலும் பரத்திலும் புகழும் புண்ணியமும் தரும்.

நின்றுகிடந் துண்ணுமை

கிடந்துண்ணுர் நின்றுண்ணுர் வெள்ளிடையு முண்ணுர்
சிறந்து மிகவுண்ணுர் கட்டின்மே லுண்ணுர்
இறந்தொன்றுந் தின்னற்க நின்று, (23)

கருத்து: படுத்துக்கொண்டே, நின்றுகொண்டே, நடந்து கொண்டே, கட்டில் நாற்காலிகளின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டேகூட எதையும் சாப்பிடுவதும் பருகுவதும் ஆகாது. மேல் மறைப்பில்லாத வெள்ளிடையான இடத்திலும் எதையும் உண்ணல் பருகல் ஆகாது. சிறந்து மிகவுண்ணுர்—உணவு மிக அதிக உருசியுள்ளதாய் பிடித்ததா யிருப்பினும் அளவுக்குமேல் அதிகம் சாப்பிடுவது கெடுதல். இறந் தொன்றுந் தின்னற்க—இறந்து—மேற்கூறிய நெறிகளை மீறி யாதொன் றும் தின்னவே கூடாது, ஏனெனில் ஜீவாத்மாவைக் கடவுளாகப் பாவிக்கவேண்டும். அவருக்கு இருப்பிடம் இந்த சரீரம். உணவு உண்ணல் உடலை வளர்த்து திருப்திசெய்வதற்குமட்டுமல்ல. ஜீவ சொருபியான கடவுளையும் வழிபாட்டினுல் திருப்திசெய்யவும்கூட. கடவுள் வழிபாட்டில் கடைபிடிக்கவேண்டியதாக உள்ள சில விதிகளைப் போலவே, உணவு உண்ணுதலிலும் அதற்குள்ள முறைகளை அனுஷ் டிக்க வேண்டும். அன்னுதிகள் ஒவ்வொன்றையும் கோவிந்த கோவிந்த என்று சொல்லிக்கொண்டேதான் புசிப்பது அறிஞர்களின் வழக்கம்.

தவிர படுத்து, நின்று, நடந்துகொண்டு, மிதமிஞ்சி, வெட்ட வெளியில் சாப்பிடுதல் எல்லாம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய் கெடுக்கும்.

★

இருவித இன்ப - துன்பங்களுக்கு மூன்றுவித மூலங்கள்

இன்பம் என்பது நோய் இல்லாமை. ''சுக சம்ஜ்ஞகம் ஆரோக்கியம்.'' துன்பம் நோய். ''விகாரோ துஃக்கமேவ ச.'' இன்பம் துன்பம் இரண்டும் இவை ஏற்படும் இடங்களைப் பொருத்தது. சரீரம்–மானஸம் என்று இருவிதங்கள்.

(1) சரீரத்தில் வாயுகப தாதுக்கள் கேடுருமல் இயற்கை ஒழுங்குடன் இருப்பதால் உண்டாகும் இன்பம் சாரீரம். மேற்படி தாதுக்களின் ஒழுங்கீனத்தினுல் விளையும் பலவித வியாதிகளினுல் ஏற்படும் துன்பம் சாரீரம்.

(2) மனதின் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் கெடாமல் ஒழுங்குடன் செயல் புரியும்பொழுது உண்டாவது மானஸ இன்பம். ஸத்வத்தின் குறைபாட்டினுலும் ரஜஸ் தமஸ்களுடைய அதிகரிப்பினுலும் உண்டாகும் இச்சை-துவேஷ ரூபங்களான ரோகங்களினுல் வருவது மானஸத் துன்பம்.

காலம், தேசம், மனிதரின் மனப்பான்மை, பிரகிருதி, பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவைகளில் எப்பொழுதும் எங்கும் ஏதோ விதவிதமான மாறுதல் ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆதலால் சாரீர மானஸ இன்ப துன்பங்களுடைய இயற்கை, தன்மை, இன்பம் அடையும் வழி, துன்பத்தைப்போக்கும் உபாயம் முதலிய முறைகளை முன்கூட்டியே சொல்ல சாத்தியப்படாது. அந்தந்த தேச நிகழ்கால இயல்புகளை அநுசரித்து அவ்வப்பொழுதுதான் சொல்ல முடியும் என்று நவீனரின் கொள்கை.

ஆனுல் தவசக்தியினுல் திரிகால திவ்ய ஞானம் பெற்றுள்ள மகரிஷிகள் ஆயுர்வேதத்தில் அகில தேச கால நிலைகளிலும் இன்பம் துன்பம் ஏற்படும் மூலகாரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க ஒருக்காலும் தவருத மாருத ஆதாரத்துவத்தை (Principle) உபதேசித்துள்ளனர்.
அந்த சூத்திர வசனங்கள் :—

''கால புத்தி இந்திரியார்த்தாநாம் யோகோ மித்யா ந ச அதிச
த்வயாச்ரயாணும் வியாதீநாம் த்ரிவிதோ ஹேதுஸங்கிரஹ:
சரீரம் ஸத்வஸம்ஞம் ச வ்யாதீநாம் ஆச்ரயோ மத:
ததா ஸுகாநாம் யோகஸ் து ஸுகாநாம் காரணம் ஸம:''

கருத்து:—(1) காலம் என்பது—ஒரு வருஷத்தில் பனி வெய்யில் மழை ஆகிய மூன்று பருவங்கள் சக்கிரமாக சுற்றிக்கொண்டிருப்பது. (2) புத்தி—பகுத்தறிவு. (3) இந்திரியார்த்தங்கள்—காது, தோல், கண், நாக்கு, தோல் ஆகிய ஐந்து புலன்களினுல் அறியப்படும்—சத்தம், பரிசம், உருவம். சுவை, வாசனை ஆகிய ஐந்து பொருள்கள் (objects).

இவைகளுடைய யோகம்; சேர்க்கை—(1) பனி வெய்யில் மழை பருவங்களுக்கு அததன் குறிப்பிட்ட காலத்துடன் யோகம். (2) பகுத்தறிவிற்கு -வாக்கு. சரீரம், மனம் இந்த மூன்று காரணங்களுடைய செய்கைகளுடன் யோகம். (3) இந்திரியங்களுக்கும் அவைகளுடைய பொருள்களுக்கும் (objects) சேர்க்கை.

பருவகாலம், பகுத்தறிவு, இந்திரியார்த்தங்களுடைய இந்த யோகங்கள் ஒழுங்கு-ஒழுங்கீனம் என்ற இருவித பிரிவுகளுக்குள் அடங்கக் கூடியவை. அவைகளில் ஒழுங்கு ஒரே ஒருவகை. ஒழுங்கீனம் பல வகையாயிருக்கக்கூடியதாயினும் (1) மிதமிஞ்சியதிகம் (2) அறவே இல்லாமை (3) நேர் விபரீதம் என்ற மூன்று பிரிவுகளுக்குள் ஒழுங்கீனமான யோகங்கள்—(சேர்க்கைகள்) அனைத்தும் அடக்கம்.

இந்த பருவகாலம், பகுத்தறிவு, இந்திரியார்த்தங்கள் உடைய மொத்தம் நான்குவித யோகங்களில்—ஒழுங்கு நேர்மை சமம் என்று கூறப்படும் ஒரு யோகம் மட்டும் எப்பொழுதும் மானஸ சாரீர இன்பங்களைத் தவருமல் அளிக்கவல்லது. ஒழுங்கீனமான மற்ற மூன்றுவித யோகங்களும் சாரீர மானஸ துன்பங்களை நிச்சயமாய் செய்யவல்லது. ஒழுங்கான யோகம் ஆரோக்கிய இன்பத்தை அளிப்பதும், ஒழுங்கீனமான யோகங்கள் வியாதி துயரங்களை உண்டாக்குவதும் எவ்விதம்? என்று விளக்குவோம்.

ஒருவருஷ காலத்தில் சக்கிராகாரமாய் ஏற்படும் பனி வெய்யில் மழை பருவங்களில் இவைகள் உண்டாகும் காலம் (duration) நீடிப்பு தன்மை (Nature) எல்லாம் பூமண்டலத்தில் பல பாகங்களில் வேறுபடுகின்றன. நமது பாரதத்திலும் மாகாணத்திற்கு மாகாணம் ரொம்ப வித்தியாசப்படுகின்றது. ஆனாலும் பனி வெய்யில் மழைகளுடைய இயற்கையான குணங்கள், அதன் பயன்கள் எங்கிலும் சமானமே.

மூன்றுவித பருவங்களும் அந்தந்த தேசங்களுக்குத் தகுந்தபடி அததன் உரிய தருணங்களில் கூடக்குறைவு விபரீதங்கள் இன்றி சரியான அளவில் ஈசுவரனுடைய கருணையினல் ஏற்பட்டால் ஆகார வர்க்கங்கள் சுத்தமாயும் செழிப்பாயும் உண்டாகும். பிராணிகள் மனிதர்களின் சரீரம் திடப்படும். நோய்கள் அழியும். உள்ளம் தெளிவாய் இன்புறும். காலத்தின் சமயோகம் சாரீர-மானஸ இன்பங்களுக்கு மூலம்.

(1) விபரீதமாக பனி பெய்யவேண்டிய பருவகாலத்தில் வெய்யில் கொளுத்துவது. வெய்யில் காலத்தில் வெய்யிலின்றி குளிர்ச்சி, மழை காலத்தில் மழையில்லாமல் வெய்யிலோ பனியோ சம்பவிப்பது—காலத்தின் மூன்றுவித ஒழுங்கீனமான யோகங்களில் விபரீத வகை. (2) அததற்கு உரிய காலங்களில் உண்டானுலும் அந்த தேசத்திற்குத்தக்கதாய் வழக்கம்போல் இல்லாமல் மிகவும் உக்கிரமாயும் வெகு அதிக காலம் நீடித்தும், பனி வெய்யில் மழைகள் சம்பவித்தல்—காலத்தின்

அதியோகம் என்ற ஒழுங்கீனம். (3) பனி வெய்யில் மழைகள் அததன் காலங்களில் தேசங்களுக்குத் தகுந்தபடி ஏற்படாமல் மிகக் குறுகிய நாள், அளவில் மிகக் குறைவாகவோ, அறவே சூன்யமாகவோ ஆவது காலத்தின் அயோகம் அல்லது அல்பயோகம் என்ற ஒழுங்கீனம். இந்தப் பருவகாலங்களின் அயோகம் அதியோகம் விபரீதம் ஆகிய மூன்று ஒழுங்கீனங்களில் ஒவ்வொன்றினுலும் சிருஷ்டியில் உள்ள பண்டங்கள் மனிதன் பிராணிகள் உணவுகள் எல்லாம் எல்லையற்ற கெடுதிகளுக்கு இலக்காகுவது நிச்சயம். மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் கொள்ளை நோய்களும் ஏககாலத்தில் எங்கும் ஆக்கிரமிக்கும் வியாதிகளும் தொடரும். சமயோகத்தினுல் இன்பங்களுக்கு மூலமான பருவகாலங்களே, கெட்ட யோகங்களினுல் மனிதரின் மானஸ சாரீர துன்பங்களுக்கும் மூலமாக பரிணமிக்கின்றது.

இந்திரியங்களுக்கு அவைகளுடைய பொருள்களுடன் ஏற்படும் நாலுவித யோகங்களில்—ஒழுங்கான சமயோகம் மானஸ சாரீர ஆரோக்கிய இன்பங்களைத் தருவது. ஒழுங்கீனமான மூன்றுவிதமான அவயோகங்களும் நோய் கஷ்டங்களைக் கொடுப்பது. ஒழுங்கீன யோகங்களுடைய விளக்கமே ஒழுங்கான சமயோகத்தை தெளிவாக்கக் கூடியது. ஒழுங்கற்றவைகளில் சேர்க்கப்படாதது ஒழுங்கான யோகம் என்றறியலாம்,

இந்திரியங்களுக்கு அர்த்தங்களுடன் ஒழுங்கீன யோகங்கள்—(1) காது—பெரிய சத்தம்கொண்ட—இடிகள், பேரிவாத்திய முழக்கம், தொழிற்சாலையில் ராக்ஷச இஞ்சின்களின் சத்தம், சண்டைகளில் குண்டு வெடி சத்தங்கள், அதிர்ச்சிதரும் வேட்டுகள் முதலிய செவியைச் செவிடாக்கும் பேரொலிகளை அடிக்கடி கேட்பது கர்ணத்திற்கு அதியோகம் ஆகும். காதில் நோய்களையுண்டாக்கும். கேட்கும் சக்தியை அழிக்கும். (2) ஒருவித சிறிய சத்தத்தையும் அறவே கேட்கவே வாய்ப்பின்றி இருக்கையும், அதி அல்பமாகக் கர்ணத்தை உபயோகிப்பதும் அயோகம் அல்லது அல்பயோகம். இந்தப் பழக்கம் சிலநாளில் காதுக்கு விசேஷமான ரோகங்களை அதிகம் உண்டாக்காவிட்டாலும், கேட்கும் சக்தியை நிச்சயமாய் குறைத்துவிடும். எந்தக் கருவியையும் அறவே உபயோகப்படுத்தாவிடில் அதன் கூர்மை சக்தி மழுங்கிவிடும். (3) சிங்கம் புலி முதலிய குரூர மிருகங்களுடைய உறுமுதல், சத்ருக்களுடைய பயமுறுத்தும் வார்த்தைகள், கொடுமையான, மிக இழிவான, நிந்தனையான சொற்கள், அபத்தமான அசுத்தமான ஸங்கீத—ஸாஹித்தியங்கள் இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை மிகவும் அடிக்கடிக் கேட்பது விபரீதயோகம். சப்தம் பேரொலியாக இல்லாததானுலும், மனம் அதிர்ச்சியுண்டாக்குவதும், பயங்கரமானதும், அருவருக்கத்தக்கதுமான விஷயங்களைக் கேட்பதும் செவியை நிச்சயமாய் கேடுறுத்தும்.

★

–[தொடரும்]

ஸந்தான ஸம்பத்து - (5)

முக்கிய குறிப்புகள்

ஸந்தான உற்பத்தியை ஒருக்காலும் புருஷனுலோ ஸ்திரீயினுலோ தனிமையாகச் செய்ய சாத்தியமே இல்லை இருவருடையவும் உடல் உறவினுல்தான் சாத்தியம். ஆதலால் சிலாக்கியமான ஸந்தானத்தையே அடையவேண்டும் என்று ஆவல் உண்மையில் இருப்பின், தம்பதிகள் இருவருமே மனதில் ஆசைகொண்டிருந்தால் மட்டும் பலன் சித்திக்காது. எந்தக் காரணங்களினுல் ஸந்தானத்தின் உடல் உள்ளத்தின் குணங்கள் குன்றுமோ, குறைகள் ஓங்குமோ அவைகளை எப்பொழுதுமே கவனமாய்த் தங்களுடைய உடல் உள்ளங்களில் சேராமல் விலக்கிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அவ்விதமே ஸந்தானத்தின் தூய்மை மேன்மைகள் எவைகளால் சிறப்பாகுமோ அவைகளைத் தம்பதிகள் தங்களிடம் சதா சேகரம் செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஏன்? தங்கத்திலிருந்தே தங்கவளை, மண்ணிலிருந்தே மண் கலயம் உருவாவது போலவேதான், மனிதத் தம்பதிகளிடமிருந்து மனிதக் குழந்தை உண்டாகி வளருகிறது. தாய் தந்தைகளின் உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுக்களும் சிசுவின் உடம்பு அவயவங்களாகப் பரிணமிக்கின்றன. ஆதலால் பெற்றோர்களின் தேகம் மனதுகளில் இருக்கும் குணதோஷங்கள் அவர்களுடைய ஸந்தானங்களில் நிச்சயம் கருக்குழியிலேயே சங்கிரமித்து ஸ்திரமாய்ப் பற்றிக்கொள்ளுகின்றன.

தம்பதிகளுடைய உணவு அவர்களுடைய உடலில் அகில அவயவங்களையும் இந்திரியங்களையும் மனதையும் தாதுக்களையும் உற்பத்தி செய்து போஷிக்கின்றது. ரஸ-ரக்தாதி தாதுக்களுடைய கடைசி ஸாரம்–பொருள்களான சுக்கில–சோணிதங்களும் அவைகளில் இருக்கும் பீஜங்களும்தான் கர்ப்பாசயத்தில் ஜீவாத்மா சேர்ந்தவுடன் குழந்தையாகி காலத்தில் பிறக்கின்றது. ஆகவே தம்பதிகள் சுக்கில சோணிதங்களை உற்பத்திசெய்து போஷிக்கும் தமது ஆகாரம் ஆசரணை மனேபாவங்களைப் பரிசுத்தமாயும் சிறப்பாகவும் காப்பாற்றி வைத்துக் கொண்டிருந்தால்தான் ஸந்தான ஸம்பத் ஆனந்தத்தை அடைய முடியும்.

குழந்தையானது தந்தை தாய் இருவருடையவும் உடம்பிலிருந்து உண்டானபோதிலும் தந்தையின் உடலைப் பார்க்கிலும் தாயாரின் உடம்புதான் குழந்தையின் உடம்பையும் உள்ளத்தையும் உருவாக்கி வளர்ப்பதில் மிக அதிக அளவில் ஈடுபடுகிறது. இது எவ்விதம் என்று வேதம் உபதேசிக்கும் மனித உற்பத்திக் கிரமத்தைக் கவனித்தால் விளங்கும்.

சூக்ஷ்ம சரீரம் கொண்டுள்ள ஜீவாத்மா மனித ரூபமான ஸ்தூல சரீரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு முதலில் புருஷனுடைய உடம்பில் அவனுடைய ஆகார மூலம் நுழைகிருன். பிறகு நாளடைவில் சுக்கில தாது பீஜ வழியே ஸ்திரீயின் சோணித பீஜத்திற்குள் நுழைகிருன். இதில் புருஷனுடைய எந்த உணவு அம்சத்தில் ஜீவாத்மா பிரவேசித்தானே, அந்த உணவு அம்சம் சுக்கிலமாக பரிணமித்து அந்த சுக்கிலத்துடன் ஸ்திரீயின் கருக்குழியைப் பிரவேசிக்கும் வரையில்தான் புருஷனின் தேக தாதுக்களில் குழந்தையாக ஆகப்போகும் ஜீவாத்மாவின் ஸ்தூல சரீரப் பகுதிகள் வளர்கின்றன. புருஷனுடைய தேக தாதுக்களில் ஜீவாத்மா இரண்டுமாத காலம்தான் தங்கியிருப்பதால் புருஷனுடைய தாதுக்களிலிருந்து ஜீவாத்மாவின் ஸ்தூல தேகத்தை உருவாக்கும் ஸாராம்சங்கள் அதை வளர்க்கின்ற காலம் இரண்டே மாதந்தான்.

பிறகு ஜீவாத்மா ஸ்திரீ கர்ப்பாசயத்தில் சோணித பீஜத்துடன் சேர்ந்த க்ஷணம் முதல், பத்தாவது மாத ஆரப்பத்தில் பிரசவம் ஆகும் வரையில் ஸ்திரீயின் தேக தாதுக்களின் ஸாராம்சங்கள்தான் குழந்தையின் ஸ்தூல தேகத்தைப் பூராவும் வளர்க்கின்றன. பிறந்த பின்பும் தாயாரின் உணவு ஸாராம்சமான தாய்ப்பால்தான் தொடர்ந்து பல மாத காலம் குழந்தையின் உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கின்றது. மேற்கொண்டும் 7-8 வருஷங்கள் பால்ய தசை முடியும் வரையில், தாயாரின் நடத்தைகள் சொற்கள் எண்ணங்களே தனயரின் தன்மை இயல்பு குணங்களைப் பெரும்பாலும் உருவாக்குகின்றன என்பது பிரத்யக்ஷானுபவம். இதற்கு ஏற்றபடியே ஸ்திரீயின் சரீரம் மனம் எல்லாம் இயற்கை அன்னையால் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஸ்திரீகளுக்கு உள்ள இந்த ஸந்தானச் சிறப்பைத்தரும் தனிப்பெருமையை கௌரவிப்பதற்காகவே வெளி வியவகாரங்களில் கஷ்டபபடவிடாமல் நாம் ஸ்திரீகளை வீட்டிற்கு எஜமானிகளாக வைத்துப் போற்றுகிறோம்.

ஆகவே யுவதிகளாயுள்ள கிருகிணிகள் ஸந்தான ஸம்பத்து விஷயத்தில் தமக்கு உள்ள தனி விசேஷப் பொறுப்புக்களை உணர்ந்து உத்தம ஸந்தானத்தைப் பெறுவதற்குக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய கடமைகளை சிறிதும் வழுவாமல் எப்பொழுதும் கவனமாய் அநுஷ்டிக்க வேண்டியது அதி அவசியம். இதற்குவேண்டிய எல்லாவித சௌகர்யங்களையும் மனைவிகளுக்குச் செய்துகொடுக்கவேண்டிய கடமையைப் புருஷர்கள் கண்டிப்பாய் அநுஷ்டிக்கவேண்டும். தம்பதிகள் இருவர்களுடையவும் ஒற்றுமையினுலும், அந்தரங்கப் பிரியத்தினுலும், பரஸ்பர உபகாரச் செய்கைகளாலும்தான் ஸந்தான ஸம்பத்தை அடையும் உயர்ந்த லக்ஷ்யம் சித்தியாகும்.

ஏற்கனவே சொல்லியுள்ளவைகளையே திரும்பவும் நினைவூட்டுகிறோம். தர்மசாஸ்திரத்திலும், ஆயுர்வேதத்திலும் கலவை இந்த

நாட்களில், வேளைகளில், உடல் நிலைகளில், இடங்களில் இந்த விதங்களில் செய்யக்கூடாது என்று கூறப்பட்டுள்ளவைகளை அவசியம் இருவரும் கவனித்து அதன்படி நடக்கவும். ஸ்திரீகளுக்குப் பிரத்யேகமாய் உள்ள—மாதவிடாய் காலங்களில் 3-4 நாட்கள் தனிமையில் ஒய்வில் இருக்கவேண்டிய விசேஷ நியமங்களையும் தவருமல் அநுஷ்டிக்க வேண்டியது அவசியம்.

மாதவிடாய் நாட்களில் மாதர்கள் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நியமங்களை அநுஷ்டிக்காவிடில் மாதரின் உடம்பு ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும். ஸந்தானத்தின் குணங்கள் சீர் கெடும். சேரக்கூடாத விசேஷ நாட்களில் சேர்ந்தால் தம்பதிகளுக்குப் பாபம் சம்பவிக்கும். ஸந்தானமும் ரொம்ப விபரீதமாய்ப் பிறக்கும் என்ற தத்துவங்களை நவீன விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளினுல் கண்டுபிடித்து ஏகமனதாய் எல்லா விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொண்ட பிறகுதான் இந்த விசேஷ நியமங்களையெல்லாம் நம்ப முடியும்; பிறகு அநுஷ்டிப்பது உசிதம் என்ற வாதம சரியில்லை.

ஏன் எனில் வேத–தர்மசாஸ்திரங்களின் உபதேசங்கள் சத்தியம் என்று பூர்ணமாய் நம்பி அதன்படி நடந்துகொண்டிருப்பவர்கட்கு ஒருக்கால் அந்த உபதேசங்கள் பொய்யானுல் ஒருவிதத்திலும் விசேஷ நஷ்டம் எதுவும் இல்லை- வேத தர்ம உபதேசங்கள் உண்மையாயிருந்து அவைகளில் சொல்லியபடி தோஷங்கள் தீங்குகள் பலித்துவிட்டால், மீறி நடக்கிறவர்கட்கு நிச்சயமாய் ஏற்படும் கஷ்ட நஷ்டங்கள் பல. மேலும் நம்புகிறவர்கட்கு மதியை அழிக்கும் சுபாவமுடைய காம வேட்கையினுல் சம்பவிக்கக் கூடிய எவ்வித இழிவும் அழிவும் வரமுடியாது. மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் மஹாகுணம் என்ற விசேஷ பயன் கூட சித்திக்கும். நம்பாதவர்கட்கு மனதைக் கட்டும் குணம் ஏற்படவே முடியாது. அதனுல் எல்லையில்லாத இன்னல் நிச்சயம்.

பித்ருக்களின் ருணத்தை–கடனை–தீர்க்கவும் கிருஹத்தில் இக-பர இன்பங்களை நன்ருய் ஆனந்தமாய் அநுபவிக்கவும் ஸத் புத்திரர்களைப் பெறுவது தம்பதிகளுடைய கடமை. இதை நிறைவேற்றுவதற்கு பத்தினியின் ருது காலங்களில் (தர்ம சாஸ்திரப்படி விலக்கவேண்டிய அமா–பூர்ணிமை முதலிய சில நாட்கள் தவிர) தம்பதிகள் கலவை செய்யவேண்டியது அவசியம் என்றே கிருஹஸ்தர்களுக்குத் தர்மசாஸ்திரம் விதிக்கின்றது.

ருதுகாலம் என்பது—ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டு ரச்த சிராவம் நாலாம் நாள் நிற்கவிட்டு, சுமார் 12 நாட்கள் முடியும் வரையில்தான் கர்ப்பம் பொதுவாய் ஏற்பட கர்ப்பாசயம் தகுதியாக இருக்கிறது. 13 நாட்களுக்குப் பிறகு கர்ப்பம் சாதாரணமாய் சம்பவிப்பதில்லை. கர்ப்பம் ஏற்படத் தகுதியாய் உள்ள (Fertile Period)

நாட்களுக்கு **ருதுகாலம்** என்று பெயர். ருதுகாலம் என்ற 12 நாட்களுக்குப் பிறகும் போகம் செய்யலாம். அந்த நாட்களில் கர்ப்பம் சாதாரணமாய் ஏற்படுகிறதில்லை.

மாதின் மாதவிடாயின் பின்பு நான்காவது நாளிலிருந்து கர்ப்பம் ஏற்படக்கூடிய 12வது நாட்கள் முடிய உள்ள நாட்களிலும் வரிசையில் மேல் மேல் உள்ள நாட்களில் ஏற்படும் கர்ப்பத்தில் ஜனிக்கும் குழந்தை அதிக சிறப்புள்ளதாய் விளங்கும் என்று ஆயுர்வேதம் விசேஷமாய் உபதேசிக்கின்றது.

''ஏஷு உத்தரோத்தரம் வித்யாத் ஆயுர் ஆரோக்கியம் ஏவ ச
ப்ராஜா ஸௌபாக்கியம் ஐச்வர்யம் பலம் ச திவஸேஷு வை.''

கருத்து: கர்ப்பம் ஏற்படக்கூடிய இந்த 12 நாட்களில் உத்தரோத்தரமான (மேற்பட்ட மேற்பட்ட) நாட்களில் ஜனிக்கும் பிரஜைக்கு—ஆயுஸ், ஆரோக்கியம், ஸௌபாக்கியம், ஐசுவரியம், பலம் இவைகள் மேல் மேல் உத்தமமாக உண்டாகும். நமது நாட்டில் பிரஜைகள் உத்தமர்களாகவே உண்டாகவேண்டும். இதற்குள்ள பிரயத்தினங்களை உரிய நியமங்களுடன் அநுஷ்டிக்கவேண்டியது தம்பதிகளுடைய சுதர்மம்–கடமை.

★

அடுப்பினுல் என்ன ?

''காலத்திற்கேற்றவாறும் சூழ்நிலைக்கேற்றவாறும் சமையல் முறைகளும் அதன் சாதனங்களான அடுப்பு, சமையல் பாத்திரம் முதலியவைகளும் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன. மண்சட்டியில் சமைப்பது மிகவும் ஏழைகளின் குடும்பங்களில்தான் இன்று காணப்படும். ஸ்டவ்வும், பிரஷர் குக்கரும், காஸும் வந்தபிறகு வெண்கலப் பானைகளையும் விட்டுவிட்டோம். ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலில்தான் இன்றைய சமையல் பாத்திரங்கள் அமைந்து உள்ளன. இதனுல் மத்திய தரக் குடும்பங்களுக்கு எத்தனையோ சௌகர்யங்கள். ஆனுலும் இதைப் பற்றி வீட்டில் பெரியோர்கள் ஏதாவது குறைகூறிக்கொண்டே வருகின்றனர். தங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன ?'' இப்படி ஒரு நேயர் கடிதம் எழுதியுள்ளார்

மிகவும் தர்மசங்கடமான கேள்வி. சமையலுக்குக் காஸ் அடுப்பு நல்லதா ? மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ் நல்லதா ? பழங்காலத்து விறகு அடுப்பு நல்லதா ? என்று யோசிப்பது சரியே. இதில் நல்லதா கெட்டதா என்ற கேள்விக்கு இடமில்லை. நல்லது என்ருல் ஆரோக்கி

யத்திற்கு ஹிதமானது என்றுதானே பொருள். எந்த அடுப்பில் எந்தப் பாத்திரத்தில் சமைத்தாலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஹிதம் என்று பொதுவாகக் கூறலாம். ஆனுல் உடல் வளர்ச்சியில் போஷணையில் இந்த அடுப்புகளால் ஏற்படக்கூடிய மாறுதல் குறிப்பிடும் அளவிற்கு ஏற்படக்கூடும் என்பதை மாத்திரம்தான் கவனிக்கவேண்டும்.

அடுப்புகளில் தரப்பிரிவினையை இப்படிச் செய்துகொள்ளலாம். பழங்காலத்திய அடுப்பு வகைகளான சிலவற்றையும் நவீன அடுப்பு வகைகளையும் ஒரு வரிசைப்படுத்தலாம். (1) உமி வராட்டித்தூள் போன்றவைகளை எரி பொருளாகக்கொண்டு மிகக் குறைந்த தீ சக்தி உள்ள அடுப்பு. (2) சட்டி முதலான பாத்திரங்களில் ஒரு பகுதியில் மாத்திரம் தீ உரைக்குமளவிற்கு உள்ள கொடி அடுப்பு – ஒரு அடுப்பின் வீணுகப்போகும் ஜ்வாலையைத் திருப்பி விட்டுள்ள அடுப்பு. (3) சட்டி முழுவதும் சிவக்குமளவில் சூடு தரும் பட்டாணிக் கடலை வறுக்கவும் நெல் பொரிக்கவும் உபயோகப்படும் அடுப்பு. (4) சூளை போன்று நான்கு பக்கமும் விரிந்து எரியும் ஜ்வாலையை ஒருமுகப்படுத்திக் குவித்து வேகமாக வெளியேறச் செய்து தீ முழுவதும் மேலுள்ள பாத்திரத்தின் மேலேயே பட்டு வீணுகாமல் பாதுகாக்கும் பாய்லர் அடுப்பு முதலிய அடுப்பு. (5) புளியங்கரி முதலியவைகளை எரி பொருளாகக்கொண்டு முழுவதும் தணல் உருவம் அடைந்து கனிந்து நின்று எரியக்கூடிய கரி அடுப்பு. இப்படிப் பொதுவாக ஐந்து பிரிவுகளில் பழங்காலத்திய அடுப்புகளைப் பிரிக்கலாம். இவைகளில் முதலாவதைவிட இரண்டாவதும் இரண்டாவதைவிட மூன்ருவதும் மூன்ருவதைவிட நான்காவதும், நான்காவதைவிட ஐந்தாவதும் தீயின் சக்தி மிகுந்தவை. தீ சக்தி அதிகமாக ஆக அதில் அரிசி முதலிய பொருள் சீக்கிரம் வெந்துவிடும். ஆகவே பாகம் சீக்கிரமாக முன்னதைவிடப் பின்னது அதிகமாக உதவுகிறது. அதே மாதிரி நவீன அடுப்புகளில் எலக்டிரிக் ஸ்டவ், மண்ணெண்ணெய்-திரிமூலம் எரியும் ஸ்டவ், மண்ணெண்ணெய் காற்று மூலம் வெளியாக்கப்பட்டு வேகத்துடன் எரியும் பிரஷர் ஸ்டவ், காஸ் ஸ்டவ் இவை முன்சொன்ன அடுப்புகளைவிட தீ சக்தி பல மடங்கு மிக்கவை. ஆகவே சமையல் நேரம் மிகக் குறைவுபடும். கரியும் தூசியும் அழுக்கும் மிகவும் குறைவு. ஆகவே சமையல் வேலையில் பழைய காலத்து அடுப்பில் கரி அடுப்பும் நவீன அடுப்புகள் அனைத்துமே இன்று உபயோகத்திலுள்ளன. இவைகளிலும் எதுவும் ஆரோக்கியத்திற்கு நேரிடையாகக் கெடுதி விளைவிக்கக் கூடியவையல்ல. ஆகவே நல்லவைதான்.

ஆனுல் ஒரு விஷயம் கவனிக்கத்தக்கது. அரிசியை இளந்தீயிலிட்டு வேகவைத்தாலும் கடுந் தீயிலிட்டு வேகவைத்தாலும் ஒரே குணமுள்ள சாதத்தைத்தான் பெறுவோம் என்று கூறுவது சரியல்ல. இந்த அடுப்பு

களின் விஷயத்தில் தீயின் கடுமையில் உள்ள தராதரத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றும் முக்கிய விஷயமல்ல. கடுந்தீயும் இளந்தீயும் பாகத்தில் ஒரு மாறுதலே உண்டாக்குகின்றன. அதை ஆயுர்வேத நூல்கள் லகு பாகம், குருபாகம் என்பர். நாம் ஏற்கும் உணவுகளில் சில எளிதில் தானே ஜீர்ணமாகக் கூடியவை. ஆரஞ்சுப்பழம் திராக்ஷைப்பழம் நெல் பொரி முதலியவை இத்தகையவை. இவைகளே லகுவான பொருள் என்கிருேம். இவைகளுக்குப் பாகம் தேவை இல்லே. இதே வகையில் சில லகுவான பால் முதலிய பொருள்களேக்கூட சிறிது பக்குவம் செய்தே சாப்பிடுகிருேம். பாகம் செய்வதால் இவை இன்னம் எளிதில் ஜீர்ண மாகின்றன. ஆனுல் காய்ச்சாமலும் கறந்த சூட்டுடன் சாப்பிடுவ துண்டு. அடுத்தபடி சில கரி காய்கள், தான்யங்கள் முதலியவை. இவை வேகவைத்தே சாப்பிடக் கூடியவை. வேகாவிட்டால் இவைகளே ஜீர்ணம் செய்ய இரைப்பை குடல் முதலியவைகளுக்கு சிரமம் அதிகம். எளிதில் ஜீர்ணமாகாதவைகளேக் குருவெனவும் எளிதில் ஜீர்ணமாகு பவைகளே லகு என்றும் கூறுவது வழக்கம். பாலில்கூட ஆட்டுப்பாலே விட பசுவின் பால் குரு, பசுவின் பாலேவிட எருமைப்பால் குரு என் றெல்லாம் தரப்படுத்தவேண்டி வருகிறது. இப்படி ஸ்வபாவமாகவே குரு-லகுத்தன்மை படைத்த பொருள்களில் ஸம்ஸ்காரத்தால் அதன் தன்மைகளில் மேலும் மாறுதலே ஏற்படுத்த முடிகிறது. நல்ல தழை தீவனம் - புண்ணுக்கு அதிகமாக ஏற்கும் பசுவின் பாலேவிட, தானே திரிந்து மேய்ந்துவரும் பசுவின் பால் லகுவாக இருக்கும். அதே மாதிரி பாலேக் காய்ச்சும்போதும் இந்தத் தன்மை மாறுபாடு ஏற்படக்கூடும். பாலே இளந்தீயிலிட்டு ஆடை பிடிக்காமல் லேசாகக் கிளறிக்கொண்டே வந்து காய்ச்சி இறக்கினுல் அது குரு. அதையே ஸ்டவ்வில் வைத்து சீக்கிரம் காய்ச்சி இறக்கினுல் அது லகுவாகிறது. இவ்விதமே அரிசியை முன்கூறிய ஐந்து அடுப்புகளில் தீ அதிகமுள்ள அடுப்புகளில் போட்டு சமைத்ததைவிட தீக்குறைவான அடுப்பில் போட்டுச் சமைத்தது குரு. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தீயின் சக்தி அதிகமாகின்றதோ அவ்வளவு சமைத்த பொருள் எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது. தீ குறையக் குறைய சமைத்த பொருள் ஜீர்ணமாகத் தாமதயாகிறது. ஆக ஒரே பொருளேயே தீயின் சக்திகொண்டு லகுவாகவும் குருவாகவும் ஆக்கித் தரலாம்.

இதற்கு சில உதாரணங்கள். ஆவியில் வெந்ததாலே இட்டிலி நல்லது என்று பாட்டிமார்கள் கூறுவார்கள். இன்று அந்த விஷயத்தை மிகைப்படுத்தி நோயாளிக்குக்கூட ஏற்ற உணவு என்று கொண்டு விட்டனர். அதைப்பற்றிப் பிறகு யோசிப்போம். இட்டிலிக்கென அரைத்த மாவை இட்டிலிப் பானேயில் இட்டு வேகவைத்தது இட்டிலி, அதையே தோசைக் கல்லில் போட்டு வார்த்தது தோசை. இரண் டிலும் மாவு ஒன்றுதான். ஆனுல் இட்டிலியைவிட தோசை குரு.

காரணம் ஆவியில் வெந்தமையால் ஒரே சீரான கடுமையான சூடு எல்லாப் பகுதிகளிலும் பரவி வெந்ததாலே இட்டிலி எளிதில் ஜீர்ண மாகிறது. தோசையில் அப்படி இல்லை. ஆகவே கடுந்தீயில் பாகமடை வதால் குருவான பொருளும்கூட லகுவாகலாம் என்ருெரு மாறுதல் கவனிக்கத்தக்கது.

எல்லாப்பொருளையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடிய பொருளாக மாற்றுவது நல்லதுதானே? ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு வேலைக் குறைவு. எதற்கும் என்ஸைம் உதவியின்றி ஜீர்ணிக்கமுடியாத தற்காலத்திய மனிதனுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம் தானே? என்றுதான் அடுத்தக் கேள்வி தோன்றும். குருவான பொருள் ஜீர்ணிக்கத்தாமதமாகும், லகுவான பொருள் எளிதில் ஜீர்ணமாகும் என்று மட்டும் பொருள் கொள்ளக்கூடாது. ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாவதற்குக் காரணமென்ன? எளிதில் ஜீர்ணமாவதன் காரணம் என்ன? பசுவின் பாலைவிட எருமைப் பால் குரு. ஏன்? அதில் புஷ்டி தரும் சத்து அதிகம். அரிசியைவிட கோதுமை குரு. ஏன்? அதில் புஷ்டி தரும் சத்து அதிகம். சாதாரணப் பருப்புகளைவிட வாதுமைப் பருப்பும் பிஸ்தாப் பருப்பும் குரு. ஏன்? அதில் புஷ்டி தரும் சத்து அதிகம். காய்களைவிட கிழங்குகள் குரு. ஏன்? அதில் புஷ்டி தரும் சத்து அதிகம்.

உடலில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் தேய்வு ஏற்பட்டு வருகிறது. உடலில் உள்ள தீ சக்தி ஒவ்வொன்றையும் எரிக்கிறது. அதில் தீய்ந்து வெந்து பயனற்றுப்போகும் பகுதிகள் பல. அவைகளை மறுபடி இட்டு நிரப்பத்தான் உணவை ஏற்கிருேம். இந்த உணவிற்காக ஏற்கும் பொருள்களிலும் எத்தனையோ வகை. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பகுதியை இட்டு நிரப்பக்கூடியது. ஆகவே இத்தனை வகையும் நமக்குத் தேவைப்படுகிறது. குருவான பொருளும் தேவை. லகுவான பொரு ளும் தேவை.

எளிதில் ஜீர்ணமாகும் பொருளில் போஷண சத்துக் குறைவாக இருப்பதால் அதை ஜீர்ண உறுப்புகள் சீக்கிரம் ஜீர்ணம் செய்துவிடு கின்றன. ஆகவே அவை குடலில் அதிக நேரம் தங்குவதில்லை. ஆகவே இவைகளைச் சாப்பிட்ட ஓரிருமணி நேரத்திற்குள்ளாக வயிறு காலி யாகி விட்டதை உணர்த்தும் பசி உணர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. தேவைப் பூர்த்திக்கு வேறு உணவை அனுப்பவேண்டி வருகிறது. ஜீர்ணத்திற்குத் தாமதமாகும் பொருளில் சத்துமிகுந்திருப்பதால் ஜீர்ண உறுப்புகள் அவைகளிலுள்ள சத்துக்களை எடுத்துக்கொள்ளத் தாமதப்படுகிறது. ஆகவே அவைகளை உண்டால் சீக்கிரம் பசி எடுப்ப தில்லை. வயிறு காலியாக நேரமாகிறது. வீசம்படி அரிசியில் பக்குவ மான சாதத்தைவிட வீசம்படி அரிசிபருப்பில் தயாரான அடை ஜீரணித்துப் பசி ஏற்பட எவவளவு தாமதமாகிறது என்பதை உணர

லாம். லகுவான பொருளேயே தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் நல்ல தல்ல. லகுவான பொருளேயே சாப்பிடுபவனுக்கு உடலில் புஷ்டியும் பலமும் குறையும். பசி அடிக்கடி ஏற்படும். பிசு பிசு என்று எரியும் விறகு போட்ட அடுப்பு சீக்கிரம் அணேந்துவிடுவதுபோல லகுவான உணவையே சாப்பிடுபவனுக்கு அக்னிமந்தம்–பசிமந்தம் ஏற்படும். அவ்விதமே குருவான உணவை உண்பவனுக்கு, புஷ்டியும் பலமும் குன்ருவிட்டாலும் ஜீர்ண சக்தியில் கடும் உழைப்பு ஏற்படும். அயர்வு காணும். ஆகவே குருவையும் லகுவையும் மாற்றி மாற்றித்தான் சாப்பிடவேணும்.

இப்படி இருக்க கடும் தீயுள்ள அடுப்பில் எல்லாப் பொருள்களேயும் வேகவைத்து எல்லாவற்றையும் லகுவாக்கிவிடுவதால் புஷ்டிக்குறைவு, பலக்குறைவு, பசிமந்தம் முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதைப்பற்றி நாம் யோசிக்கவேண்டும் லகுவான பால் முதலியவைகளேக்கூட இளந்தீயிலோ, அல்லது ஜலமுள்ள பாத்திரத்தின் நடுவில் வைத்தோ காய்ச்சி அதன் புஷ்டி சத்து குறையாமலிருக்க விவேகத்துடனிருக்க வேண்டிய நாம், அரிசியிலும் பருப்பிலுமுள்ள அதன் ஸ்வபாவமான புஷ்டி சக்தியையும் குறைக்க முற்படுவதில் என்ன நியாயமிருக்கிறது?

பாத்திரத்திலும் இதே யுக்தி செல்லும். பாட்டி சொல்லுவாள் தவலேச்சோறு சாப்பிடாதே வயிற்றை வலிக்கும் என்று. தவலே போன்ற மெல்லிய தகடாலான பாத்திரத்தில் அரிசியை வேகவைக்கும் போது கடும் சூட்டின் வேகம் நேரிடையாக அரிசியைப் பாதிக்கும். ஆகவே அரிசியில் சத்துகுறையும். அதிலுள்ள நெய்ப்பு குறைந்து உணவு வரண்டதாக ஆகும். ஆகவே குடலில் சென்று வரட்சியை உண்டாக்கி வயிற்றுவலியை உண்டாக்கும். இதுவே பாட்டி சொல்லும் யுக்தி. அதனுல் சட்டியிலோ அதற்கு அடுத்தபடியாகக் கனமான தகடாலான வெண்கலப்பானேயிலோ சமைத்த சாதத்தைவிட தவலேச் சோறு புஷ்டிக்குறைவுள்ளது. வரட்சிமிக்கது. இதுவே நேரிடையாக அடுப்பேற்றிச் சமைக்க உதவும் ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் தவலேக்கும் பொருந்தும். தீயின் சக்திக்குள்ள குணத்தைச் சிந்திப்பது நல்லது.

எல்லாவற்றையும் பிரஷர் குக்கரில் இட்டுச் சமைத்துவிட்டால் நல்லது. நேரிடையாகச் சூடு தாக்குவதில்லேயே? என்ற கேள்விக்கிட முண்டு. இட்டிலிப்பானேயின் தத்துவ அடிப்படையில்தான் பிரஷர் குக்கர் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சூடு நேரிடையாகத் தாக்காவிட்டாலும் கடும் தீயின் தாபம் தாக்குவதில் இதிலும் குறைவில்லே. பஸ்மாஸுரன் போன்ற கடும்பசி உள்ளவன் ஒருவன். அவனுக்கு எத்தனே அடைகள் போட்டாலும் சீக்கிரம் ஜீரணமாகி பசி பசி என்று தவிக்கிருன். சில வயிற்றுவலிக்காரர்கள்-நீரிழிவு (டயாபிடிஸ்) நோய்க்காரர்கள் இவ்விதம் தவிப்பதைக் காண்கிருேம். அவ்வளவு அதிக

அளவில் சாப்பிட்டும் அவர்கள் உடம்பில் அதிக புஷ்டியைக் காணுேமே. வயிற்றில் உள்ள அக்னி எல்லாவற்றையும் பஸ்பமாக்கிவிட்டதென் றல்லவா பொருள்?

மேலே விளக்கியுள்ள விஷயங்களை இன்றைய மனிதன் சராசரி தேகநிலை நன்கு புலப்படுத்தும். அடிக்கடி பசி, பசிக்காக எத்தனை சாப்பிட்டாலும் புஷ்டியைக்காணுேம். உடலில் ஒன்றும் ஒட்டவில்லை. அடிக்கடி சாப்பிடப் பசியோ ஜீரண சக்தியோ இல்லை. இவை எதனுல்? லகுவான உணவையே தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால்தான் இந்தக் கோளாறுகள். சத்து மிகுந்த பொருளைக்கூட நாம் சமைக்கும் விதத்தால் சத்துக்குறைவுள்ளதாக ஆக்கிவிடுவதால்தான் இந்தக் கோளாறுகள்.

இதற்கும் மேம்பட்ட மற்ருெரு காரணமும் உண்டு. அது இந்தக் கட்டுரைக்குச் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. எனினும் இதே தலைப்பில் யோசிக்கத்தக்கதுதான். குறுகிய நாட்களில் பயிராகும் கார், குருவை முதலிய நெல் அரிசியைவிட அதிக நாட்களில் பயிராகும் சம்பா முதலிய அரிசி சத்து மிகுந்துள்ளதைக் காண்கிருேம். பூமியின் கர்ப் பத்தில் அதிக நாள் வசித்தமையாலே புஷ்டி சத்துக்களை நன்கு ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதே இதற்குக் காரணம், கார் அரிசி லகு. சம்பா அரிசி குரு. லகுவாக இருப்பதால் கார் அரிசிச் சாதம் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். அதில் நெய்ப்பு குறைவு வரட்சி அதிகம். சம்பா அரிசியில் நெய்ப்பு அதிகம். வரட்சி குறைவு. ஆனுல் இதே சம்பா நெல்லை இயற்கை யான உரங்களை இட்டு வளமான பூமியில் பயிராக்கினுல் அதில் சத்து மிகுந்த அளவில் காணும். நல்ல குருவாக இருக்கும். அதையே செயற்கை உரங்களை இட்டு, வளமற்ற பூமியில் பயிராக்கினுல் புஷ்டி சத்துக் குறைந்த அரிசிதான் கிடைக்கும். இன்று உணவுப்பயிர் விஸ் தரிப்புத் திட்டத்தில் வளமற்ற பூமிகளும் செயற்கை உரங்களும் பெரும்பங்கு பெறுகின்றன. குறுகிய நாட்பயிர்களே அதிகமாகப் பயிராக்கப்படுகின்றன. பயிராக அதிக நாட்கள் தேவைப்படுபவை களையும் சுறுசுறுப்படையச்செய்து சீக்கிரமே கதிர்விடச்செய்யவும் உருவில் பெருத்தவைகளாகக் காட்டவும் ஊட்டங்கள் தரப்படுகின் றன. இவை எல்லாம் அரிசியையும் காய்கறிகளையும் மேலும் லகுவாக்கு கின்றன, ஆகவே புஷ்டிசத்துக் குறைவான பொருள்களை உணவுப் பொருளாகப் பெறும்போது, அதை நாம் சமையல் செய்யும் விதத் திலும் மேலும் புஷ்டிக்குறைவானதாக்குவதில் என்ன பெருமையிருக் கிறது? இதுத்தான் பெரியோர்கள் குறை கூறுவதன் பொருள். சத்துக் குறைவுள்ளதையும் சத்து மிக்கதாகச் செய்யும் சமையல் திட்டம்தான் இன்றைய அவசியத்தேவை. அத்திட்டத்தில் கடும் தீக்கு இடமில்லை.

★

ஆரோக்கியமும் நன்னடத்தையும்

முப்பது நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சி. ஸர். ஹாவ்லக் சார்லஸ் என்பவர் கல்கத்தா மெடிகல் காலேஜ் பிரின்ஸ்பால். ஐரோப்பியர். கல்கத்தா மெடிகல் காலேஜ் என்பது பிரிட்டிஷார் முதலில் இந்தியாவில் ஸ்தாபித்த மருத்துவக் கல்லூரி. வங்காளத்தில் கவிராஜர்கள் என்று புகழ்பெற்ற ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் நல்ல செல்வாக்குடன் வைத்யம் செய்பவர்கள். அவர்கள் மஹோதரம், உடல் வீக்கம் முதலியவை ஏற்பட்டால் கடுமையாக உப்பில்லாப் பத்தியம் போடுவது உண்டு. ''உப்பில்லாப் பத்தியத்திற்கும் மஹோதரத்திற்கும் ஒரு சம்பந்தமும் கிடையாது கவிராஜர்கள் செய்யும் சிகித்ஸை முறை அபத்த''மென எள்ளி நகையாடினார் சார்லஸ். அவரது மற்றொரு கேலிப்பேச்சுக்கிடமான ஆயுர்வேதக் கொள்கை யானைக்கால் வாதம் நள்ளிரவில் அதிகப்படுகிறது என்பது. அவர் பேசும் ஒவ்வொரு பொதுக்கூட்டத்திலும் இதுபற்றிக் கேலியாகப் பேசுவார்.

ஆனால் வெகு சில நாட்களுக்குள்ளாகவே அவர் தமது தவற்றை அறிய நேர்ந்தது. பிரெஞ்சு விஞ்ஞானிகளான விடல், ஜாவல் என்ற இருவர், உடலில் உப்பு வெளியேறாமல் தங்குவதால் மஹோதரம் ஏற்படுவதாகக் கண்டுபிடித்தனர். அம்மாதிரியே யானைக்கால் வாதத்தின் மூலகாரணமான கிருமி இருப்பதை நள்ளிரவில்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். அது நள்ளிரவில்தான் வெளியாகிறது என நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்தனர்.

ஸர். ஹாவ்லக் சார்லஸ் உண்மையில் பெரிய மனிதர். ஆகவே தம் தவற்றை வெளிப்படையாக ஒப்புக்கொண்டார். அவர் தான் பிரின்ஸ்பால் பதவியிலிருந்து விலகும்போது ஆசிரியர்கள்-மாணவர்கள் குழாமிற்கு அளித்த உரையில் கூறிய வார்த்தைகள் அவரது பெருமையை நன்கு விளக்குகின்றன. அவர் கூறியது இதுதான்:—

"Many of our discoveries are merely rediscoveries of facts known to your ancestors thousands of years ago."

உடல் ஆரோக்கியத்தைப்போல மனத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதின் அவசியம் இன்றுள்ள அவசியத் தேவைகளில் மிக முக்கியமானது. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கான வழிகள் பற்றிய சிந்தனை இன்றுள்ள மருத்துவ விஞ்ஞானிகளின் கருத்தில் முழுமை பெற்றதாகத் தெரியவில்லை. இதிலும் நம் முன்னோர் கண்டுபிடித்தவைகளை அவர்கள் திரும்பக் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு உதவினால்

நல்லது. அவர்கள் வாயிலாக அவை வெளிவந்தால்தான் உலகு ஏற்கும் என்ஞெரு நிலே இருக்கிறது.

மன ஆரோக்கியமளிப்பவைகளிலே முக்கியமானவை – சிசு உற்பத்திக்கு முன்னரே தாய்-தந்தையர் தொத்துநோயற்றிருப்பது, மனச் சந்தோஷத்துடனிருப்பது, கருவுற்ற தாயின் ஆரோக்கியம், பிறந்த சிசுவின் மனச்சந்தோஷம், பள்ளியில் தூய்மை, வாஸஸ்தலத் தூய்மை, அலுவலகத் தூய்மை, தொத்துநோய் தடுப்பு, உணவு, ஆடை, குடிநீர் முதலியவைகளின் தூய்மை, அழுக்கு, மலங்களே அகற்றுதல், படிப்பு, உடல்நலப் பாதுகாப்பு, ஸமூக ஒற்றுமை, உள்நாட்டு-வெளிநாட்டு உறவுகளில் ஸௌஜன்யம் முதலியவை எல்லாம் மன ஆரோக்கியத்தில் பங்குகொள்பவை. மனத்தில் ஏற்படும் குறைகள் - முட்டாள்தனம், ஆண்மையின்மை, திடமின்மை, குறுகிய மனப்பான்மை, அங்கவீனம் இவைகளால் ஏற்படும் குறைகளேத் தவிர்ப்பதும், இக்குறைகளுள்ளவர்களால் சூழ்நிலே பாதிக்கப்படாமலிருப்பதும் இப்பகுதியைச் சார்ந்ததே.

மன ஆரோக்கியத்திற்கு இது மாத்திரம் போதவில்லே. அப்படிப் போதுமானதாக இருந்தால் நமது தேசத்தைவிட முன் சொன்ன வஸதிகள் பலமடங்குகளாகப் பெருகியுள்ள வெளிநாடுகளில் மன ஆரோக்கியம் நிலேத்திருக்கக்காணேம். அவர்களது உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்குமளவிற்கு மன ஆரோக்கியம் கெட்டிருப்பதாகப் பத்திரிகைகளிலே காண்கிருேம். பீதி,ஆத்திரம்,துவேஷம்,பொருமை, பொய், போலி நடவடிக்கைகள், மனக்குறை, கவலே, துஷ்டத்தனம், சட்டத்தை மீறுவது, கட்டுப்பாடின்மை, தேசத்திடமோ மற்றவர்களிடமோ பற்றற்றிருப்பது போன்றவை மிகப் பரவலாகவும் ஆழத்திலும் காணப்படுகின்றனவே! இவை மன ஆரோக்கியம் கெட்டு வருவதின் அறிகுறிகள் அல்லவா?

ஆயுர்வேதம் இதுபற்றித் தீர யோசித்துச் சில வழிகளேக் கூறி உள்ளது. அவையே ஸதாசார ரஸாயனம் எனப்படும். நன்னடத்தை ரஸாயனத்தைப்பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளவை. ஆயுர்வேதம் கூறும் அவைகளேப்பற்றி சிந்திப்போம். ★

இரு வைத்தியப் பிரமுகர்கள் மறைவு

● தேசீயப் பணிகளில் பெரிதும் பங்குபெற்ற ஸ்ரீரங்கம் ஆயுர்வேத ஸேவா ப்ரவீண **V. ஸுப்ரமண்ய அய்யர்** அவர்களும், புற்றுநோய் சிகித்ஸையில் ஆராய்ச்சியுடன் ஈடுபட்ட தஞ்சை வைத்யஸ்ரீ **G ஸ்ரீனிவாஸ அய்யங்கார்** அவர்களும் மறைந்த செய்தி துக்ககரமானது. அவர்கள் ஆயுர்வேதத்திற்கு அளித்த சேவை பாராட்டத் தக்கது. இறைவன் அவர்களுக்கு ஆத்மசாந்தி அருள்வாஞக.

– ஆசிரியர்.